MieliHyvin

KUOPION HYVÄN MIELEN TALON
TOIMINTAKALENTERI
Viikot 45/2026–1/2027

päivitetty 5.11.2026/phb

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
45	**2.11.** Oma-apuryhmä: kuulumiset Lukutoukat	**3.11.** SKK **EtäYhteys**	**4.11.** Pelaus **Pohtimo etänä**	**5.11.** **Kynät** Oma-apuryhmä: *Huomion kääntäminen itsen ulkopuolelle*	**6.11.** Liikettä niveliin
46	**9.11.** Lattaamo	**10.11.** SKK Tuike	**11.11.** **Hyvän Mielen Ryhmä** Loiskis **Pohtimo etänä**	**12.11.** Kätevät Keilaus	**13.11.** Muskari
47 **mt-viikko**	**16.11.** Oma-apuryhmä: *Vastuu ja vastuullisuus* Lukutoukat **Verraton**	**17.11.** SKK **Tietopäivä:** ***väkivalta***	**18.11.** **Hyvän Mielen Ryhmä** Pelaus **Pohtimo etänä**	**19.11.** Oma-apuryhmä: kuulumiset	**20.11.** * Liikettä niveliin
48	**23.11.** Lattaamo	**24.11.** SKK Tuike	**25.11.** **Hyvän Mielen Ryhmä** Loiskis **Pohtimo etänä**	**26.11.** Kätevät Keilaus	**27.11.** Muskari
49	**30.11.** Oma-apuryhmä: Kuulumiset Lukutoukat	**1.12.** SKK	**2.12.** **Pikkujoulut**	**3.12.** **Kynät** Oma-apuryhmä: *Kyky kärsiä*	**4.12.** Liikettä niveliin
50	**7.12.** Lattaamo	**8.12.** SKK Tuike **EtäYhteys**	**9.12.** **Hyvän Mielen Ryhmä** Loiskis **Etänä: *Elämänasenne* - teemakeskustelu**	**10.12.** Kätevät Keilaus	**11.12.** Muskari
51	**14.12.** Oma-apuryhmä: *Anteeksi-antaminen* Lukutoukat **Sulattamo**	**15.12.** SKK	**16.12.** Pelaus	**17.12.** Oma-apuryhmä: kuulumiset	**18.12.** Liikettä niveliin
52	**21.12.** Lattaamo	**22.12.**	**23.12.**	**24.12.** Jouluaatto	**25.12.** Joulupäivä
53 **Toimisto kiinni**	**28.12.**	**29.12.**	**30.12.**	**31.12**	**1.1.** Uudenvuodenpäivä
1	**4.1.** Oma-apuryhmä: *Keho-mieli yhteys*	**5.1.** SKK	**6.1.** Loppiainen	**7.1.** **Kynät** Oma-apuryhmä: kuulumiset	**8.1.** Liikettä niveliin

Tiedotamme Facebook-sivuillamme mahdollisista kalenteriin tulevista muutoksista.

* La 21.11.2026 klo 12–16 Hyvä Mieli-päivä Matkuksessa.

RYHMIEN SISÄLTÖ JA AJANKOHDAT
Ryhmät kokoontuvat Hyvän Mielen Talolla (Maaherrankatu 27), ellei toisin mainita.

EtäYhteys - Keskusteluryhmä etänä osoitteessa tukiaula.fi/et-ryhm-t/etayhteys **ti 3.11. ja 8.12. klo 17–18.30.** Ohjaajat Johanna C. ja Virpi P.

Etänä: Elämänasenne -teemakeskustelu - Teemakeskustelu etänä osoitteessa tukiaula.fi ke 9.12. klo 13.30–15. Ohjaajana Päivi B.

Hyvä Mieli -päivä - Kauppakeskus Matkuksessa (Matkuksentie 60) la 21.11. klo 12–16 järjestöt esittäytyvät.

Hyvän Mielen Ryhmä - Ke 11.11., 18.11., 25.11. ja 9.12. klo 11–13. Keskustelua ja toiminnallisia harjoituksia mielen hyvinvoinnin tueksi. Ohjaajat Sonja M. ja Merja M.

Keilaus - Keilakukossa (Puijonkatu 19) parillisilla viikoilla to klo 14.45–16. Ohjaaja Juha J. p. 045 155 5054.

Kätevät - Parillisilla viikoilla to klo 10–12. Kätevien neulekahvilassa neulotaan ja turistaan mukavia. Korupajassa tehdään koruja kierrätyshelmistä. Ohjaaja Leila T.

Kynät - To 5.11., 3.12. ja 7.1. klo 11–12.30. Tehdään erilaisia luovan kirjoittamisen harjoituksia. Ohjaaja Roona R.

Lattaamo - Parillisilla viikoilla ma klo 11–13 kahvittelua ja vapaata keskustelua.

Liikettä niveliin - Parittomilla viikoilla pe klo 12–14. Hyvän mielen musiikkia ja oman kehon liikettä vapailla askelkuvioilla. Naisten tanssiliikuntaryhmä. Ohjaajat Sarah N. ja Leila T.

Loiskis - Kuntolaakson uimahallissa parillisilla viikoilla ke klo 13–15. Uintia ja vesijuoksua yhdessä tai yksin omaan tahtiin. Huom! Vuoden viimeinen kokoontuminen 9.12. Uimahallin sisäänpääsymaksun saa kuittia vastaan takaisin toimistolta. Ohjaaja Päivi P.

Lukutoukat - Parittomilla viikoilla ma klo 13–15. Luetaan kirjoja, runoja, novelleja, lehtiartikkeleita yms. ja keskustellaan niistä. Katso luettavat kirjat nettisivuiltamme tai Facebookista. Ohjaaja Sarah N.

Muskari - Parillisilla viikoilla pe klo 13–15. Kuunnellaan musiikkia yhdessä sovitun teeman mukaisesti. Katso Muskarin teemat Facebookista. Ohjaaja Jari V.

Oma-apu - keskusteluryhmä - Parittomilla viikoilla ma klo 10–12 ja to klo 13–15 vaihdellen kuulumis- ja teemakertoja. **Huom! Ei ryhmää 28.12.** Ohjaajat Tytti R., Raimo T., Päivi B., Anne K., Jani K. ja Sonja M.

Pelaus - Parittomilla viikoilla ke klo 13–15. **Huom! Ei ryhmää ke 2.12. ja 30.12.** Pelataan erilaisia pelejä osallistujien toiveet huomioiden. Ohjaaja Alpo T.

Pikkujoulut - Ravintola Käskynkän juhlatila Wanhassa kirjastossa (Soikkokuja 12) ke 2.12. klo 16–19. Pikkujoululipun omavastuuosuus on 10 €. Ilmoittaudu Päiville p. 040 733 1713 ja maksa lippu käteisellä toimistoon ke 25.11. mennessä. Voit halutessasi tuoda pikkujouluihin joulukortin mukavalla tervehdyksellä.

Pohtimo etänä - Ke 4.11., 11.11., 18.11. ja 25.11. klo 16.30–18 mielenterveyteen liittyviä teemoja pohdiskeleva ryhmä etänä osoitteessa tukiaula.fi. Ryhmää ohjaavat Itä-Suomen yliopiston sosiaalipsykologian opiskelijat Pauliina, Niina, Marianna ja Maarit.

SKK-Suurenmoiset KunnonKohottajat - Alfidossa (Puistokatu 14) tiistaisin klo 10–11. Kokoontuminen klo 9.30. Ohjattua kuntosaliharjoittelua osallistujien toimintakyky huomioiden. **Huomaa joulutauko.** Ohjaajat Janne S. ja Jenna R.

Sulattamo - Ma 14.12. klo 15.30–17. Aktiivisten, omaa ryhmää ohjaavien vertaisohjaajien tapaaminen. Ohjaaja Päivi B.

Tietopäivä - Ti 17.11. klo 9–14 etänä osoitteessa tukiaula.fi/tapahtumat. Tänä vuonna teemana on *väkivalta.*

Tuike - Parillisilla viikoilla ti klo 12–14 Mieli Maasta ry:n naisten vertaistukiryhmä. Ohjaajat Päivi P. ja Riitta H.

Verraton - Ma 16.11. klo 15.30–17 aktiivisten vertaisohjaajien ja keikkavertaisohjaajien oma kokoontuminen.

RYHMIIN EI TARVITSE ETUKÄTEEN ILMOITTAUTUA. KAIKKI TOIMINTAMME ON KAIKILLE AVOINTA JA MAKSUTONTA, ELLEI TOISIN OLE MAINITTU. Osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä, mutta toki sitä toivomme. Varsinaisen jäsenen maksu on 15 euroa/vuosi ja kannatusjäsenen 25 euroa/vuosi. Jäseneksi voit liittyä kotisivujen jäsenlomakkeella tai ottamalla yhteyttä toimistoon. **Julkisilta Facebook-sivuiltamme löydät ajankohtaisimman tiedon toiminnastamme, mm. ryhmien teemat.** Aina voi myös soittaa ja kysyä toimistolta Päiviltä tai Maijalta.

MieliHyvin Savosta

Kuopion Hyvän Mielen Talo, Maaherrankatu 27
Toimisto (soittoaika arkisin klo 9–16):
HUOM! Toimisto lomailee 22.12.2026-3.1.2027
040 733 1713/Päivi, 040 088 9827/Maija
Sähköposti: toimisto@mielihyvinry.fi
Kotisivut: www.mielihyvinry.fi
Facebook: www.facebook.com/mielihyvinry
Tukiaula: tukiaula.fi